

La scheda di monitoraggio AIDAP

Uno strumento scientifico
per la gestione del peso

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che il monitoraggio dell'alimentazione e dell'attività fisica sono procedure essenziali per migliorare l'aderenza ai cambiamenti delle abitudini alimentari e di attività fisica necessari per la gestione del sovrappeso e dell'obesità.

In questo libro è riportata la versione più moderna della scheda di monitoraggio consigliata dall'AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso). La prima parte descrive in dettaglio come usare la scheda di monitoraggio per perdere peso e sono forniti consigli pratici per migliorare l'aderenza ai cambiamenti necessari della dieta e dell'attività fisica e per interpretare le modificazioni del peso. La seconda parte riporta 91 schede di monitoraggio che permettono di monitorare l'alimentazione e l'attività fisica svolta per 3 mesi.

La scheda di monitoraggio AIDAP è diversa dal tradizionale diario alimentare perché va compilata in tempo reale - una procedura che aiuta a interrompere i comportamenti alimentari disfunzionali che sono automatici e apparentemente non controllabili - è usata per pianificare l'alimentazione - una strategia che aiuta a migliorare il controllo sull'alimentazione - e permette di registrare gli eventi, i pensieri e le emozioni che influenzano l'alimentazione. Il manuale è indicato per le persone che seguono un programma basato sulla terapia cognitivo comportamentale per la perdita di peso, ma può essere usato da chiunque desideri perdere peso e/o voglia arrivare ad avere il pieno controllo del suo bilancio energetico.

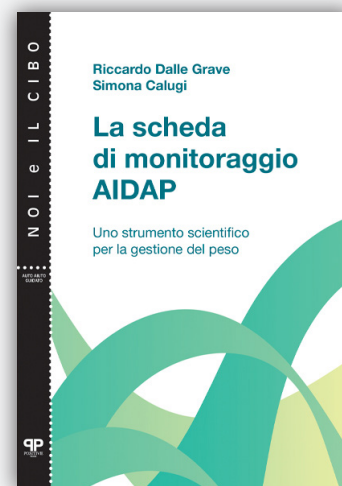
Dettagli tecnici

ISBN 978-88-8429-124-0

Prezzo: € 14,00

Formato: 15x21 cm

N. di pagine: 152





Gli autori


Riccardo Dalle Grave, medico e psicoterapeuta, specialista in Endocrinologia e in Scienza dell'Alimentazione, è responsabile scientifico dell'AIDAP e dirige l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura "Villa Garda".

Simona Calugi, psicologa e psicoterapeuta, dottore di ricerca, è responsabile della ricerca presso l'Unità di Riabilitazione Nutrizionale della Casa di Cura "Villa Garda" e delle Unità Locali AIDAP di Empoli e Firenze.

Per i vostri ordini

 0458103932

 0458102884

 libri@positivepress.net

 www.positivepress.net

Seguici su 